9.012 Kuracie mäso po čínsky
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kuracie prsia			7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej			0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
soľ			0,05	0,05	0,08	0,08	0,12	0,12
kukuričný škrob			0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
cibuľa			1,40	1,19	1,60	1,36	1,70	1,44
čínska zmes			0,55	0,55	0,60	0,60	0,70	0,70
hmotnosť porcie v g			102		128		144	
hmotnosť mäsa v g			42		48		54	
hmotnosť šťavy v g			60		80		90	

Receptúra

Výrobný postup

Kuracie prsia umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme a nakrájame na rezance. Očistenú, nadrobno nakrájanú cibuľu speníme na oleji, pridáme nakrájane mäso, osolíme a opečieme. Podlejeme horúcou vodou, dusíme do mäkka. Čínsku zmes zmiešame v odmeranom množstve vody, pridáme k mäsu, povaríme, zahustíme kukuričným škrobom a povaríme.
Príloha: dusená ryža, varené zemiaky a zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A														
B	619	149	19,79	5,6	3,1	4,3	0,4	17,9	2,2	0,002	0,1	0,1	1,3	6,0
C	762	183	22,67	7,7	4,3	5,2	0,5	20,9	2,5	0,002	0,1	0,1	1,5	6,9
D	902	217	25,53	9,7	5,5	6,1	0,6	23,9	2,8	0,002	0,1	0,1	1,6	7,8